



フローステートチャレンジがスタート！

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
第1週目	2分間走って1分間休憩 x 10セット (合計30分)	休み	2分間走って1分間休憩 x 10セット (合計30分)	休み	3分間走って90秒休憩 x 10セット (合計45分)	30分間ランニング	休み
第2週目	3分間走って1分間休憩 x 10セット (合計40分)	7分間走って2分間休憩 x 4セット (合計36分)	休み	25分間ランニング	8分間走って2分間休憩 x 4セット (合計40分)	休み	40分間ランニング
第3週目	10分間走って2分間休憩 x 10セット (合計36分)	20分間ランニング	休み	25分間ランニング	20分間走って3分間休憩 x 2セット (合計46分)	50分間ランニング	休み
第4週目	30分間ランニング	35分間ランニング	休み	40分間ランニング	45分間ランニング	休み	60分間ランニング

自分のフローを見つけよう

このトレーニングプランは、ランニングの基礎体力作りと、ランニングを通してフロー状態に入ることを目標に作成されたものです。4週間後には走りに自信が持て、創造力がパワーアップしているのを実感できるはずです。

フロー状態を促す方法

フロー状態を実現するには練習が必要です。毎週、ランニングする際にトライする条件を変えてみましょう。

- トライ1 屋外を走りましょう。自然の中に身を置くことでフロー状態が促されることがわかっています。
- トライ2 ランに全神経を集中させましょう。音楽やポッドキャストは一切視聴しません。
- トライ3 トレイルを走りましょう。変化に富んだ路面コンディションが頭をアクティブにしてくれます。
- トライ4 仲間と一緒に走りましょう。ランニング中にコミュニケーションすることでお互いがフロー状態に近づけます。